

A lifetime investment

Now there's a new, safe and easy way to set up a fitness program for you and your family. Developed by the Fitness and Amateur Sport Branch of the Department of National Health and Welfare, the FIT-KIT contains several components designed to help you determine your present fitness level and then put together a personal exercise program to improve it. The FIT-KIT contains the Canadian Home Fitness Test, a record, a fitness calculator, a series of rhythmic exercises, a weekly guide to exercise, a progress chart and additional information concerning health and fitness.

The FIT-KIT is available from any Government of Canada bookstore, or you can mail your cheque or money order for \$4.95, payable to the Receiver General for Canada, to: **FIT-KIT Ottawa K1A 0S9**

Un placement à vie

Il existe maintenant un nouveau moyen facile et sûr d'entreprendre un programme d'exercices physiques pour vous et votre famille. La PHYSI-TROUSSE, qui a été mise au point par la Direction générale de la santé et du sport amateur, renferme plusieurs éléments qui vous permettent de déterminer votre niveau actuel de condition physique et choisir les exercices appropriés vous permettant d'améliorer votre forme physique. La PHYSI-TROUSSE comprend le physitest canadien, un disque, une règle de mesure de distance, une série d'exercices rythmés y compris des exercices hebdomadaires, un tableau indiquant les progrès enregistrés et autres renseignements pertinents.

On peut se procurer la PHYSI-TROUSSE en s'adressant aux librairies du gouvernement canadien ou encore en faisant parvenir un chèque ou mandat de poste au montant de \$4.95, payable au Receveur général du Canada à:

PHYSI-TROUSSE Ottawa K1A 0S9

Published by authority of the
Honourable Marc Lalonde
Minister of National Health
and Welfare

Publication autorisée par
l'honorable Marc Lalonde
Ministre de la Santé nationale
et du Bien-être social

FA-0475-OAS/IGIS



Health
and Welfare
Canada

Santé et
Bien-être social
Canada

The dangerous equations Les combinaisons dangereuses

CAI
HW
Z103

3 1761 11552252 6



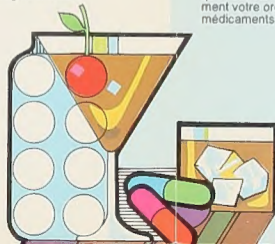
The dangerous equations

Every prescription or over-the-counter drug you take is formulated to act in a certain way in your body. When several drugs, or drugs and alcohol, are taken at the same time, they may alter the intended effects of each other, resulting in a drug interaction.

Sometimes, a drug interaction may be intentional, as when a doctor prescribes two or more drugs to be taken at the same time, because he knows they will react in a positive way to benefit the patient's treatment.

However, unplanned drug interactions, caused by taking certain drugs in combination with each other, or with alcohol, can result in unpleasant or even dangerous consequences. For example, if a heart patient taking prescribed medication for his condition happens to take a pain reliever for his headache, the active ingredient in the pain reliever (acetylsalicylic acid) will increase the heart medication's blood-thinning effects and may cause the patient to bleed internally.

Even otherwise healthy people can mix the wrong drugs and become victims of "the dangerous equations". Check the following list of common drug/drug and drug/alcohol interactions to make sure you do not accidentally subject your body to an unplanned, possibly harmful, drug interaction.



Les combinaisons dangereuses

Tout médicament, prescrit ou en vente libre, agit d'une certaine façon sur votre organisme. Lorsque l'on prend en même temps plusieurs médicaments ou des médicaments et de l'alcool, il s'établit une interaction des médicaments qui modifie l'effet qu'ont ceux-ci sur l'organisme.

L'interaction des médicaments peut avoir un effet salutaire et c'est pourquoi un médecin peut prescrire deux ou trois médicaments à prendre simultanément, sachant que leur interaction sera bénéfique.

Mais, prendre sans discernement certains médicaments en combinaison avec d'autres ou avec de l'alcool peut causer des effets désagréables voire même dangereux. Par exemple, chez une personne atteinte de troubles cardio-vasculaires qui prend des anti-coagulants et qui en plus, absorbe des calmants pour maux de tête, l'agent actif (acide acétylsalicylique) du calmant augmentera les effets de l'autre médicament et pourra même provoquer des hémorragies. Même les gens en bonne santé doivent se méfier de telles combinaisons. Consultez l'énumération suivante des interactions de médicaments de toutes catégories et entre les médicaments et l'alcool, de façon à ce que vous ne soumettiez pas accidentellement votre organisme à une interaction de médicaments pouvant être nuisible.

The dangerous equations

Alcohol	+ Antidepressants	may	= Increased Alcohol Effects
Alcohol	+ Antihistamines	may	= Increased Alcohol Effects, Depression and Dizziness
Alcohol	+ Pain relievers	may	= Bleeding in the Stomach or Intestines
Alcohol	+ Sedatives	may	= Increased Sedative Effects, Depression
Alcohol	+ Sleeping pills	may	= Dangerously Depressed Respiration, Possible Death
Alcohol	+ Tranquilizers	may	= Increased Sedative Effects, Depression and Dizziness
Antibiotics	+ Antacids	may	= Decreased Antibiotic Effects
Antibiotics	+ Sedatives	may	= Increased Sedative Effects
Antidepressants	+ Antihistamines	may	= Increased Antihistamine Effects, Dizziness
Antidepressants	+ Cold remedies	may	= Drastically Increased Blood Pressure
Antidepressants	+ Sedatives	may	= Increased Sedative Effects
Pain relievers	+ Sleeping pills	may	= Dangerously Increased Drowsiness
Sedatives	+ Antihistamines	may	= Increased Sedative Effects, Decreased Antihistamine Effects
Sedatives	+ Tranquilizers	may	= Dangerously Increased Sedative Effects

These are just some of the many harmful drug interactions which can be caused by taking certain drugs in combination with other drugs or with alcohol. When taking any drugs, keep the following points in mind so that you don't become the victim of "the dangerous equation", an unplanned drug interaction:

- Never take drugs prescribed or recommended for someone else.
- Before taking any drug, read the label and follow directions exactly.
- Whenever your doctor prescribes a drug for you, tell him what other medications you are currently taking.
- Before taking any prescription or over-the-counter drug in combination with other drugs or alcohol, check with your physician or pharmacist to make sure the combination is not a dangerous one.
- Any drugs which alone, or in combination, produce drowsiness, sedation, uncoordination or dizziness may impair your ability to drive or operate machinery and, if at all possible, should not be taken before engaging in such activities.

A few definitions

Antidepressant	A drug which elevates the mood of a depressed patient.
Antihistamine	A compound used in treating allergic reactions or cold symptoms.
Sedative	A medication which has a calming effect on a patient and may induce sleep.
Antibiotic	A substance which destroys microorganisms (germs) in the body, or suppresses their growth, thereby helping to control infectious diseases.
Analgesic	A substance which suppresses the sensation of pain.

Les combinaisons dangereuses

Alcool	+ Antidépresseurs	peuvent	augmenter les effets de l'alcool.
Alcool	+ Antihistaminiques	peuvent	augmenter les effets de l'alcool, causer dépression et étourdissements.
Alcool	+ Analgésiques	peuvent	provoquer une hémorragie de l'estomac ou des intestins.
Alcool	+ Sédatifs	peuvent	augmenter l'effet des sédatifs, et causer la dépression.
Alcool	+ Somnifères	peuvent	affecter dangereusement la respiration et entraîner la mort.
Alcool	+ Tranquillisants	peuvent	accroître l'effet des sédatifs, provoquer la dépression et des étourdissements.
Antibiotiques	+ Antiacides	peuvent	diminuer l'effet des antibiotiques.
Antibiotiques	+ Sédatifs	peuvent	augmenter l'effet calmant.
Antidépresseurs	+ Antihistaminiques	peuvent	accroître l'effet des antihistaminiques et amener des étourdissements.
Antidépresseurs	+ Médicaments (rhume)	peuvent	faire grimper d'un coup la pression sanguine.
Antidépresseurs	+ Sédatifs	peuvent	augmenter l'effet des sédatifs.
Analgésiques	+ Somnifères	peuvent	accroître dangereusement la somnolence.
Sédatifs	+ Antihistaminiques	peuvent	augmenter l'effet des sédatifs et diminuer l'effet des antihistaminiques.
Sédatifs	+ Tranquillisants	peuvent	accroître dangereusement l'effet des sédatifs.

Il s'agit là de quelques exemples seulement des dangers que peut présenter l'interaction des médicaments, seuls ou avec de l'alcool. Lorsque vous prenez des médicaments, rappelez-vous de ce qui suit afin d'éviter d'être la victime de "combinaisons dangereuses".

- Ne prenez jamais de médicaments prescrits ou suggérés à quelqu'un d'autre.
- Avant de prendre un médicament, lisez attentivement l'étiquette et suivez exactement les indications.
- Lorsque votre médecin vous prescrit un médicament, dites-lui quels sont les autres médicaments que vous prenez.
- Avant de "combinaison" un médicament prescrit en vente libre avec d'autres médicaments ou de l'alcool, demandez à votre pharmacien ou à votre médecin si la combinaison de ces produits ne présente pas de danger.
- Tout médicament qui seul, ou avec d'autres, provoque la somnolence, affecte la coordination ou amène des étourdissements peut affecter votre capacité de conduire un véhicule ou de faire fonctionner une machine; il faut donc, dans la mesure du possible, éviter de prendre de tels médicaments avant de vous livrer à ces activités.

Quelques définitions

Antidépresseur	Médicament qui améliore l'humeur du malade en état de dépression.
Antihistaminique	Composé utilisé pour le traitement des allergies et des rhumes.
Sédatif	Médicament qui a un effet calmant sur le malade et qui peut le prédisposer au sommeil.
Antibiotique	Substance qui détruit les micro-organismes (germes) du corps ou qui en arrête la croissance, permettant ainsi de contenir les maladies infectieuses.
Analgésique	Médicament qui supprime la douleur.